چۆنییەتی خۆشکردنی بۆنی لەش

بۆن خۆشـــی، یەکێکە لە بەشەکانی جوانی، کە لایەنێکی تایبەت دەگرێتە خۆ، لەم چەند هەنگاوەدا دەتوانین هەردەم بۆن خۆش و سەرنجڕاکێش بین:

- زوو گۆڕینی جلوبەرگ و یان دوورکەوتنەوە لە شوێنی ئارەقە کردن و بوونی بۆنی ناخۆش لە جەستەدا.
- شووشتنی قژ بە شـــێوەیەکی بەردەوام و ئەگەر بکرێت رۆژانە جارێك بێت، گەورەترین هەنگاوی جوانکارییە.
- بەکارهێنانی شـــامپۆ و ســـابوون بۆ قژ و جەستە، کە هەریەکە بە بۆنێکی تایبەت و خۆشەوە بێ.
- بەکارهێنانـــی بۆن و باراو، ئەرکێکی داپۆشـــینی بۆنە ناخۆشەکان دەکات بۆ ماوەیەی کاتی.
- بەرکاهێنانی رۆنی گوڵ و زەیتوون بۆ شووشتنی قژ و بەمەش زیاتر وادەکات کە بۆن خۆش بێ.
- کاتێك هەســـتت کرد قژت زۆر ئارەقە دەکات، دەتوانیت رۆنی قژی هێمن بەکاربهێنیت، کە کار دەکاتە ســـەر ئارەقە نەکردنی ناو پێستی سەر.
- خواردنی بەهارات و ئەو میوە و ســـەوزانەی کە بۆنیان هەیە، ئەمەش وا لە پێســـت دەکات کـــە بۆنیان خۆش بێ و چونکە پێســـت بۆن لـــە خواردنی ناو گـــەدە و کۆلۆن وەردەگرێت.
- پورتەقاڵ، بەشـــێکی گرنگە یـــان پەلکی پورتەقاڵ لە جەستە بدرێت کە وا لە پێست دەکات پارێزراو بێت.
- شـــیر خواردنەوە بەشێکی گرنگە لە بواری بۆنی خۆش بۆ جەستە و بۆ بۆنی دەم.

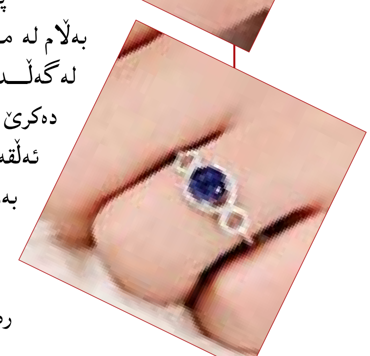
جلی کوردی لە رەنگی سپی

جلی کوردی، لەگەڵ جۆراوجۆری رەنگ و ستایلەکانیدا رۆژ لە دوای رۆژ بەرهەمی تازەی لێدەردەکەوێت، کاریگەریی جلی کوردی بەپێی رەنگ گۆڕانکاری بەسەردا دێت و هەر هەنگاوێکی لەم جۆرە دەبێتە رێگەیەك بۆ زیاتر رازاوە کردنی ئەو جلە، یەکێك لەو رەنگە جوان و سەرنجڕاکێشانەش رەنگی (سپی)یە، بەو پێیەی رەنگی سپی رەنگێکی جوان وکراوەیەو دیمەنێکی ناســـك وجوانە، کاتێك جلێکی کوردی لە رەنگی سپی دەبێ، پێشـــان وامەزەندە دەکرا کە ئەگەر جلی کوردی لە رەنگی ســـپی بێ، وەك جلی بووك ســـەیر دەکرا، بەڵام ئەم تێڕوانینـــەش هەڵە بوو، چونکە چەنـــد مۆدەیەکی تازەی ئەو جلە لە رەنگی سپی کراون و بە نەخشێکی ناسك ئامادەکاریی بۆ دانراوە، بۆیە لەگەڵ ئێلەگی ســـپی و بە مۆری و مەرجان و بە هەنگوچکێکی درێژ و ئەویش لە رەنگی ســـپی و ناســـك کراسێکی کوردیی جوان لە رەنگی سپی دەردەچێت و دیمەنێکی بەرچاو و جوانیشی دەبێ لەسەر جەستەی خانمانی کورد.

دەستە جلێک لە وەنەوشە

دەستە جل، ئەوانەی لە کۆمەڵێك جل پێکدێن لەوانە : (ئێکســـوار – پێڵاو – جانتای دەست – ملوانکە – بۆیەی نینۆك – ماسکارای چاو – ئەڵقە – کراس)، دەســـتە جلەکان بە دوو شێوەن، یەکەمیان: کاتێك کە بەشەکانی دەستە جلێك بەیەکەوە دەگونجێن بە پێی شێوە و یان ســـتایلەکانیان، دووەمیان : یان بە پێی ڕەنگەکانیان ڕێکدەخرێن، کە ئەوەی دووەم زیاتـــر بەرچاو و ســـەرکەوتوو دەبێت لە بواری جوانکاریدا، زیاتری هاوڕەنگـــی لە شـــێوەیەکدا یان لە دەستە جلێکدا دیمەنێکی بەرچاو و جوان دابین دەکەن، یەکێك لەو ڕەنگانەی کـــە لەگەڵ وەرزی بەهاردا دەگونجێـــت، بریتییە لە ڕەنگـــی : وەنەوشـــەیی – یـــان ئەوەی لـــە زمانی گشتی پێیدەگوترێ (مۆر)، زیاتریش لەو دەســـتە جلەدا بایەخ بە ڕەنگی وەنەوشەیی تۆخ دراوە کە دەبێتە یەکێك لە جوانترین دەستە جلەکان لە ڕەنگی وەنەوشەیی.

ئەڵقەی پەنجە بە شێوازگەلی قەشەنگ



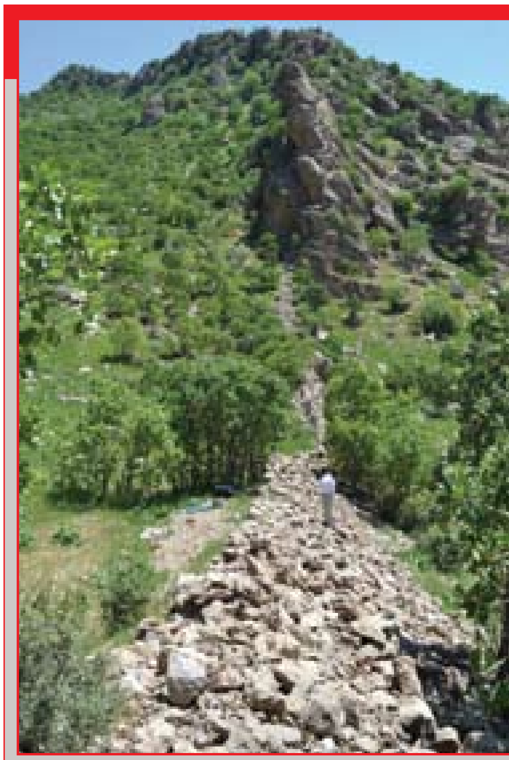
جوانـــی ئێکســـوار بەنـــدە بە ڕێســـا و ئامادەکاریی شـــێوەی ئێکســـوارەکە، لـــە ڕێگەی هەڵبژاردنی شێوەی ئێکسسوار جوانییەکـــی بەرچـــاو دێنێتە ئاراوە، هەندێك لە ئێکسسوارەکان پێویستن و دەبێ وەك کەرەســـتەیەکی سەرەکی بپۆشـــرێن، بە تایبـــەت ئەوانەی کە ئێکســـواری ســـەرەکیین، وەك : ئەڵقە – ئەنگوستیلە – گوارە، ئەوانەش هەر یەکە لە کات و ساتێکی خۆی دەپۆشرێت و پێویســـتی بە ئامادەکارییەکی ســـەرەتایی هەیـــە تاوەکـــو رازاوەترین شـــێوە ببەخشێت لە بواری جوانکاریدا. ئەڵقەی پەنجە یەکێکە لەو شـــێوازە سەرنجڕاکێشـــانەی کە پێویستە لە جۆرێکـــی تایبەت و رازاوە بێ، ئەڵقەی مۆدە تازە، سەرەڕای ئـــەوەی ئەڵقـــەی پەنجە لە پێشوودا بە ســـادەیی دەپۆشرا، بەڵام لە مۆدە تازەکاندا ئەگەر نەخشێکی لەگەڵـــدا بێ جوانتـــر دەردەکەوێت،یان دەکرێ شـــێوەیەکی بچووك لەســـەر ئەڵقەکە هەبێ و ئەمەش جوانترین بەرهەمی ئێکســـوار دروست دەکات، ئەڵقەی پەنجە دەبێ لە ناسکترین نەخش و کراوەترین ڕەنگ بێ.

دۆغەوا خواردنێکی بەپێزی کوردەواری

دۆغەوا خواردنێکی خۆش و بەتامە، کــە هەر لە زووەوە تاوەکو ئێستاش لە ماڵەکاندا و بە دەســتی خانمانی کورد ئامادە دەکرێت، شێوەی دۆغەوا لە کفتە نزیکە، کە ئەویــش خواردنێکی کۆنی کوردەوارییە، دۆغەوا زیاتر لە ماســت و چەند کەرەســتەیەکی دیکە دروست دەکرێت، ســەرەتا ماســت دەهێنرێت و بە جوانــی تێکدەدرێــت و دواتر پاقلە یــان کوودی دۆڵمــە دەهێنرێت و زەرد دەکرێــت و دەکوڵێنرێــت، ئینجــا لە پارزەنگ دەدرێت واتە پاك دەکرێتەوە لە بەشــەکانی، پاشان بڕووش دەهێنن و لە ئاو دەکرێت و لەگــەڵ پەرداخێك برنج لەگەڵ بڕووشەکە تێکەڵ دەکرێت و لێك دەدرێت، لەگەڵ پیاز لەناو ڕوون ســوور دەکرێتــەوە و پاشــانیش هێلکەو خوێی تێدەکرێت،.

لــە جیاتی گۆشــت، زیاتــر هێلکە بەکاردەهێنرێــت، هەروەهــا پیازیش بۆ زیاتــر تــام خۆشــکردنی خواردنەکە بەکاردەهێنرێت، پاشــان شێوەی بڕووش و برنجەکــە وەك کفتە خــڕ دەکرێت و لەولاشــەوە ماســتەکە ئامادە دەبێت و پاشــان هێلکەکە دەخرێتــە ناو کفتەکە ئینجا ناو ماســتەکە و بــۆ ماوەیەك دەکوڵێنرێت، تاوەکو بڕووشەکە بە جوانی دەکوڵێت تا ئەوکاتەی ئامادەی خواردن دەبێ.

کانی و قوللەی ئاوەگرد



ڕەوەند بەختیار

لەســەر چیای ئاوەگرد کانییەکــی لێیە هەر بە ناوی چیاکەوە واتە کانی ئاوەگرد، وەك مێژوونووســان باســی لێوەدەکەن ئەم چیایەو بەتایبەت نزیك ئەو کانییە شــوێنی پادشایەکی ســەربازی بووە، کە شــوورەیەکی بەهێزی هەبــووە بۆ بەرگری کردن و شــەڕکردن لەگەڵ دوژمن کە مێژووەکەی بۆ هەزاران ساڵ دەگەڕێتەوە، بە شێوەیەك پانیــی دیوارەکــە ٣ مەترەو بەرزییەکەشــی ٣ مەترە لە کاتێکــدا کە تا ئێســتا وەك خۆی ماوەتــەوەو دانەڕماوە درێژیی تەواوی ٥٠٠ مەترە، ئەوەی شــایەنی باسە ئەو دیــوارەی دەوری کانییەکە دوو چینە، چینێکیان لە لای دۆڵی ســماقوڵی و چینەکەی دیکەیشی دەڕوانێتە دۆڵی هیران، کە تا ئێســتاش چەندین قوڵغەی پاســەوانی تێدا ماوەتەوە کە ئەو کاتە بۆ ئێشــکگرتن بــەکار هاتووەو لە ڕووی شــێوەوە لە شوورەکەی چین دەچێت بەڵام تا ئێستا نۆژەن نەکراوەتەوە.

ڕەشماڵی ماڵی کوردان

لەناو ڕەشماڵی خێلان ...
لەناو ناوچەی ئێلی گۆران..

ئەم چەند دێڕە، گۆرانییەکی خۆشــی هونەرمەند (مەزهەری خالقی)یە، ڕەشــماڵ، لە مووی بزن دروست دەکرێت، یەکەمجار مووی بزن دەهێنرێ پاش بڕینەوە، دواتر دەکرێت بە بەن، ئینجا لە ڕێگەی تەون دەچندرێت و دەکرێتە چەندین پارچە، کە ڕەشماڵ لە چەندین پارچە پێکدێت، لەوانە ســەرەوە و خوارەوە و تەنیشــتەکان و چەندین بەشی دیکەی، بەشی خوارەوەی پێیدەڵێن (چیغ) کە ئەوەش لە ژاژو لیلك دروســت دەکرێت، بۆ دەوروپشــتی یان چواردەورەی ڕەشماڵەکە بەکاردەهێنرێت یان ناوبڕەی ڕەشماڵی بۆ دەکرێت بۆ دابەش کردنی بەشی ناوەوەی ڕەشماڵ، ئەستووندە هەیە لە ڕەشماڵ، بۆ وەستان و ڕاگرتنی ڕەشماڵە، هەندێك ڕەشماڵ زیاتر لە ئەستووندەیەکی پێویستە چونکە گەورەیە و بە گوێرەی قەبارەی ڕەشماڵەکە دەوەستێت، دەبێ ڕەشماڵ بە چەندین سنگ ببەســترێتەوە بۆ پاراســتنی لە باو و بارانی بەهێز تاوەکو نەکەوێت و توند بێت، ڕەشــماڵ هاوینان فێنکە و لە زستانیشدا باران دەگێڕێتەوە و گەرمە، لە دەوروبەری ڕەشماڵ، جۆگەیەکی بستێك لێدەدرێت بۆ ئەوەی ئاوی باران یان ئاوی دیکە نەچێتەوە ژێر ڕەشــماڵەکە، ئەو شــوێنەی ڕەشماڵی لێدادەنرێ، دەبێ ڕاستایی بێت، هەروەها پەنا گەروو یان پەنا شاخ بێت، ئەوەش تاکو لە بای بەهێزی زستان پارێزراو بێت.

هاوشێوەی ئۆباما!

زۆرن ئەوانەی هاوشێوە و یان شێوەی کەسانی ناسراویان هەیە، لەوانە هونەرمەند و کەسایەتی و سەرۆکەکانی جیهان، کە لە کۆتاییشدا ئەو کەسە نەناسراوانە دەبن بە کەسانی ناسراو بەهۆی ئەو لێکچوونە، کوڕە گەنجێکی ئەندەنووسی بە ناوی (ئیلهام ئەنەس)ە و لە ناکاوێك وەك سەرۆکێك مامەڵەی لەگەڵ دەکەن، ئەویش بەهۆی ئەوەی هاوشێوەی باراك ئۆبامای سەرۆکی ئەمریکایە، ئەو گەنجە تەمەنی (٣٤) ساڵە و سەر و سیمای ئەو کەسە تەواو دەچێتەوە سەر سەرۆکی ئەمەریکا و تەنانەت زۆربەی دەزگاکانی ڕاگەیاندن گرنگییەکی ئەوتۆی پێدەدەن و بۆتە کەسایەتییەکی گرنگ لە شاری جاکارتای پایتەختی ئەندەنووسیا.

کاریگەرترین وێنە

وێنە جگە لەوەی مانای (١٠٠٠) وشە دەدات، بەڵام هەندێك جار وێنەکان دەبنە هۆی هەژاندنی ویژدان و تەنانەت وا لە هەندێك مرۆڤ دەکات کە بەرگەی ئەو ئازارەی وێنە نەگرن و هەندێکیش هەیە خۆیان دەکوژن، وەك ئەو وێنەیەی کە جەرگبڕ و ڕۆح هەژێنە، وێنەی باڵندەی سیسارکە و منداڵێکە، کە سیسارەکەکە چاوەڕێی مردنی منداڵەکە دەکات تاکو گۆشتەکەی بخوات، کە منداڵەکە لە برسان وشك بۆتەوە و ماوەتەوە، وێنەکەش خەڵاتی (پۆلیتزەر)ی جیهانی بەدەست هێنا، لە کاتێکدا وێنەگری ئەو وێنەیە کە ناوی (کیڤن کارتر) بوو، دوای وەدەست هێنانی خەڵاتی وێنەکە، بە ماوەی (٣) مانگ لە بیرکردنەوە و کاریگەربوونی بەو وێنەیە خۆی کوشت و بەرگەی نەگرت.

کراسێک لە کاغەز

دروست کردنی کەرەستەکان بەشێوەیەکی جیاواز لە شێوەی خۆیدا، سەیرترین و جوانترین و سەیرترین بەرهەمی لێ دەردەچێت، قوتابییەکی تەمەن (١٥)ساڵ کە ناوی (دیمی بارنیس)ە، دوای ئەوەی توانی بۆ ماوەی هەفتەیەك خەریکی دروست کردنی کراسێك بێت بەڵام تەنیا لە کاغەز دروستی بکات، کە نزیکەی (١٥٠٠) کاغەزی بەکارهێنابوو بۆ دروست کردنی ئەو کراسە، دواتریش لەسەر پەیجی خۆی لە فەیسبووك بڵاوی کردەوە و نزیکەی (٤٠) هەزار لایکی لە ڕۆژێکدا بۆ کۆکرایەوە.

تاخمێکی دانیشتنی سەیرو سەمەرە!

ئەگەر سەیرێکی وێنەی یەکەم بکەی، رەنگە بڵێیت ئەوە مووشەکە و دەبێ چی لەناودا بێت، بەڵام دوای کردنەوەی شتێکی جوانت بۆت دەردەچێت، ئەویش کە تاخمێکی دانیشتنە، لەلایەن کۆمپانیایەکی بەلجیکی، کە بۆ دروست کردنی کەرەستەی ناوماڵ بەرهەم هاتووە، ئەویش بە دروست کردنی تاخمێکی سەیر و گەشتیاری، ئەگەر بتەوێت بەکاریبهێنیت، دەتوانیت بیکەیتەوە و پاشان ببێتە تاخمێکی تەواو بۆ دانیشتن.

بۆ زاخـاوی مێشک

*** وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (زەردەشت) بوو**

بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ناوێکی دیکە بۆ ئیش کردن)
- پیتی خانەکانی (٤+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی لووس)
- پیتی خانەکانی (٤+٥) کۆبکەیتەوە بە مانای (جۆرێکە لە گێڕی ئوتۆمبێل بۆ ڕۆیشتن بەکاردەهێنرێت)
- پیتی خانەکانی (٤+٢+٣)کۆ بکەیتەوە بە مانای (ماددەیەکی سرووشتییە و دەسووتێت)

پەندی ناوداران

- ئەلبێر کامۆ بۆ دایك دەڵێت :

ئەگەر لە ژوورێکدا پێنج کەس برسییان بێت و تەنیا بەشی چوارکەسیش خواردن هەبێت، ئەوەی دەڵێت من برسیم نییە دایکە!

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لەکاروبارەکانتدا بەرەو پێش دەچیت، بەڵام کەمێك ماندوو بوون بەسیماتەوە دیار دەبێت، هەوڵ دەدەیت گرفتێکی خۆشەویستی یاخود گرفتێکی هاوڕێکەت چارەسەر بکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەم ماوەیە بەهیچ شێوازێك دواناکەویت بەوەی کەجوانییەکەت بەدەر بخەیت بەتایبەتی بۆ ئەو کەسەی کە دەمێکە سەرنجتی راکێشاوە، ئاگاداربە زیاد لەپێویست سۆز کارت لێ نەکات.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ویست و ئارەزووەکانت ئاسانکاریت بۆ دەکەن دەرگای زۆرت بۆدەکەنەوە بۆگەیشتن بەئاواتەکانت و لەبواری سۆزدارییەوە ئەوەندە دڵڕەق مەبە با دڵت نەبێتە بەرد.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەندێك کەس لۆمەت دەکەن کە هۆش و ژیرییەکی زۆرت هەیە، بەڵام ئازاییەکی کەم، هەوڵبدە پێچەوانەی ئەمە بسەلمێنیت لەوانەیە کەمێك بێ ئومێد بیت بەڵام زۆر ناخایەنێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەم‌ماوەیە گۆڕنکارییەکان لەبەرژەوەندیی تۆدا دەبێت ماوەیەکی بەسوودو بەبەرهەم دەبێت، لەدڵەڕاوکێی خۆشەویستی دوورکەوە، لەناکاو هەواڵێکی خۆشت پێ دەگات.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

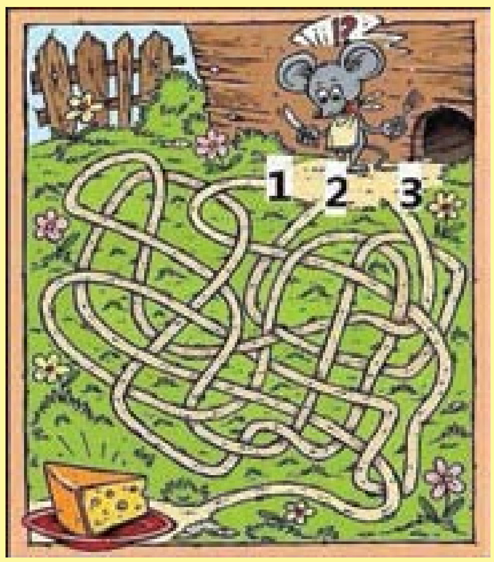
لەوانەیە رووبەڕووی ئەزموونێکی خۆشەویستی نوێ ببیتەوە، کەدەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت لەگەڵ خۆشەویستی ئێستادا، هەروەها خەریکی پلان دانانیت بۆئەوەی گەشتێك بکەیت.

جیاوازی وێنە ١

بـــۆ زانینی ئاســـتی زیرەكی مێشـــك لەماوەی (٢) خولەكدا چەند خاڵێكی هاوبەش لەم دوو وێنەیە بدۆزەوە

یاریی وێنە

لەو وێنەیەدا مشكێك دەیەوێت بگات بە پەنیرەكە، هەوڵبدە ڕێگەی ڕاست دەستنیشان بكەیت تەنیا بە چاو !



یاری پیت ڕیزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەكان ڕێكبخەی ناوی چیایەكی كوردستانت بۆ دەردەچێت :

ن ر ح م ـــە ی

وەڵامی ژمارەی پێشوو :پێشمەرگە

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

تائێســـتا گرفتی وروژانـــدن و سەرنجڕاكێشان لە بیرتایەو بەشێكی زۆری هۆشـــتی داگیر كردووە، وەك ئەوەی بەخۆت نەبێت و بتەوێت هەموو كاتێك جوانییەكەت بسەلمێنیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

هیچ زەحمەتییەكت نییـــە لەبـــواری ئابوورییەوە، بەشێوەیەكی كتوپڕ بیرت بۆئەوە دەبات كـــە بۆگەشەســـەندنێكی فیكری بڕۆیت، كەمێكیش هەست بەماندوو بوون دەكەیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بەپێكەنیـــن و خۆشـــی پێشـــوازی لـــەم مانگـــە دەكەیت، هەســـت بەئارامی و خۆشەویستی دەكەیت، بەڵام پێویستە لە دڵپیسی دوور كەویتەوە، ئەگەرنا خۆشەویستییەكەت زۆر ناخایەنێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

پەیـــــــــوەندیـــی خۆشەویســـتییەكەت پێویستی بەســـۆزو سەرپەرشتی كردن هەیە، لێمەگـــەڕێ دۆســـتەكەت ئەوەندە لەچاوەڕوانی تۆدا بێـــت و لەبیرت نەكات، لەوانەیە ئارامی خۆی لەدەست بدات.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هیـــچ ئامۆژگارییـــەك فەرامـــۆش مەكـــە كە هاوڕێكەت یان دۆستەكەت پێشكەشـــت دەكات، تەندروستیت بەرەو باشی دەچێت، پەیوەندییە سۆزدارییەكەت سەر لەنوێ دەبووژێتەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەرچەندە مێشـــكت بە زۆر شـــت جەنجاڵە لەگەڵ ئەوەشـــدا بەبەشی خـــۆت ڕازیت بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت هیچ ترسێكت لەپاشەڕۆژت نییە.

بە مانگی لە دایک بوونت خۆت بناسە

لە دایكبووی مانگی (٥):

جوانـە — دڵـی ئارامە- هەردەم بە ئاواتە - دەستی یارمەتی بۆ هەموو كەسێك درێژ دەكات - سەركەوتووە - زیرەكە - كەسێكە زۆر لە شت دەكۆڵێتەوە- قسە زۆر دەكـات - هەستی زۆر بە هێزە- تەمەڵە — هەستیارە.

- یەكێك دەچێتـــە دەرەوەی وڵات و شـــەكرێكی زۆر لەگەڵ خۆیدا دەبات، پێیدەڵێن : ئەو شـــەكرەت بۆ چییە؟! ئەویـــش دەڵێ : غەریبی تاڵە !

❋❋❋

- دكتۆر: پێویســـتە ڕۆژانە وەرزش بكەیـــت تاكو تەندروســـتیت باش بێت..

نەخۆش: من هەموو ڕۆژێك یاری تۆپی پێ و تێنس دەكەم..

دكتـــۆر: مـــاوەی چەنـــد یاری دەكەیت؟

نەخۆش: بەخوا تاوەكو شـــەحنی مۆبایلەكەم تەواو دەبێت.